

Groupe Performance - Saison 2024-2025

Objectifs du groupe

- Poursuivre la formation du nageur orientée vers la performance de haut niveau en tenant compte de son âge et niveau.
- Qualifier un maximum de nageurs aux championnats romand et suisse espoir et leur permettre de performer.
- Effectuer une première expérience dans un championnat suisse toutes catégories.

Critères d'entrée

Toutes les conditions ci-dessous doivent être remplies pour intégrer le groupe :

- Pour les nageurs dès 2010.
- Critères sportifs :
 - Une performance supérieure à 500 points FINA (hors 50m).
 - Si Youth : au moins trois qualifications aux championnats suisse espoirs.
 - Si Juniors/Open : au moins deux qualifications sur des championnats suisse élite (petit bassin ou grand bassin hiver).
- Critères d'investissement hebdomadaire minimal : « Je suis prêt et je peux m'engager à la hauteur de... »
 - 6 séances natation (hors matin, Cf. Tableau ci-dessous).
 - 2 entraînements de préparation physique.

Organisation des entraînements selon une semaine type :

Un planning « individuel » est mis en place en fonction des besoins spécifiques. Il s'ajoute et complète le planning "standard" du groupe.

Les séances de Gym sont prioritaires sur les séances de PPG. Au cours de ces dernières, des activités spécifiques sont faites en complément des séances dans l'eau et de musculation (stretching, mobilité, posture...)

Les horaires indiqués sont les horaires où l'entraînement commence. Il est nécessaire de venir au moins 15 minutes avant pour se mettre en place, préparer son matériel et s'échauffer.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		Montreux 6h-7h30		VCP 6h-7h30		VCP 10h-12h
PPG	Montreux 16h30-17h30		VCP 17h15-18h		VCP 17h30-18h30	
Gym	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme	Selon programme
Soir	Montreux 17h30-19h15	Montreux 17h30-18h45	VCP 18h-20h	VCP 17h30-19h30	VCP 18h30-20h	

Grandes étapes de la saison

Le calendrier de la saison (prévisionnel) a été transmis avec les documents individuels.

Vacances scolaires

Les entraînements pendant les vacances scolaires dont les camps font partie des entraînements obligatoires de la saison.

Début de la saison

Chaque nageur du groupe a reçu son programme de transition entre les deux saisons sportives.

La rentrée aura lieu le **mercredi 14 août 2024** avec un planning déjà individualisé selon le niveau et le projet sportif de chaque athlète.

Matériel personnel obligatoire pour chaque entraînement

En plus du matériel obligatoire demandé pour chaque groupe s'ajoute :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tuba frontal | <input type="checkbox"/> Pull-kick |
| <input type="checkbox"/> Palmes | <input type="checkbox"/> Plaquettes demi-lunes, grandes |
| <input type="checkbox"/> Chaussures de sports | <input type="checkbox"/> Corde à sauter |
| <input type="checkbox"/> Bande élastique (pour pieds) | |

Note : merci de choisir **avec soin** votre matériel afin qu'il soit le plus adapté à vous et votre pratique. Il est possible de demander des recommandations à l'entraîneur.

Suivi médical

Médecin référent du club : Dr Borloz – Hirlanden (Lausanne)



Les membres du groupe ont la possibilité d'être suivi par ce médecin. Une collaboration est installée afin que les traitements, protocoles de reprise, préventions puissent être harmonisés.

En cas de blessure, les membres du groupe peuvent obtenir une consultation avec le médecin sous 48h (sous réserve de se présenter).

Pour toutes questions, vous pouvez joindre le responsable du groupe : **Baptiste Marmoud**

Tél : +33 6 31 22 11 10

Mail : baptiste@vevey-natation.ch